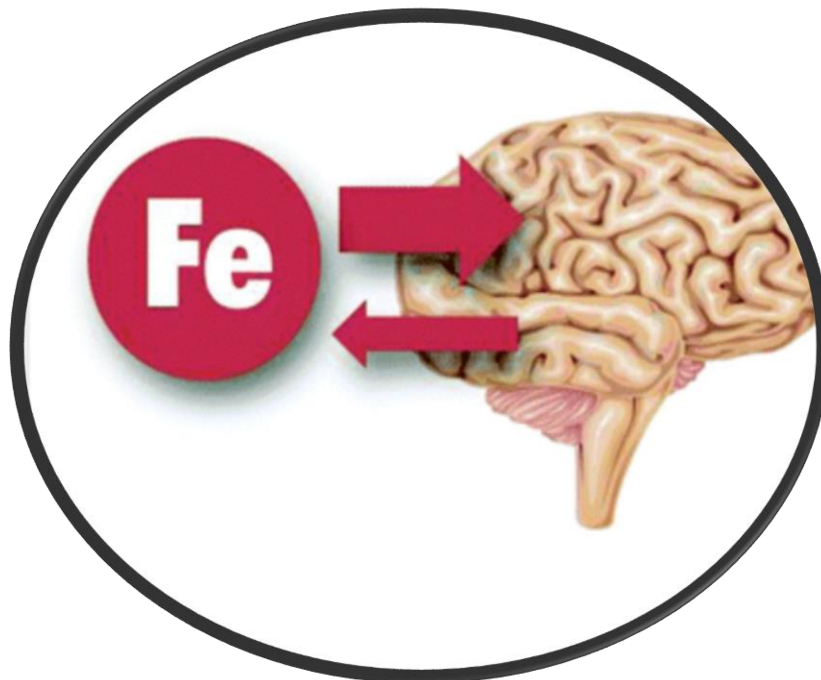
کاریگەری کەمی ئاسن لەسەر مێشک یادگە



بەسەرپەرشتی:

م. زانیار فەتاح

ئامادەکردنی :

کەویار کاوە

دەشنێ مەحمود

حەلیمە عەلی

أسماء أبوبکر

ناوەڕۆک:

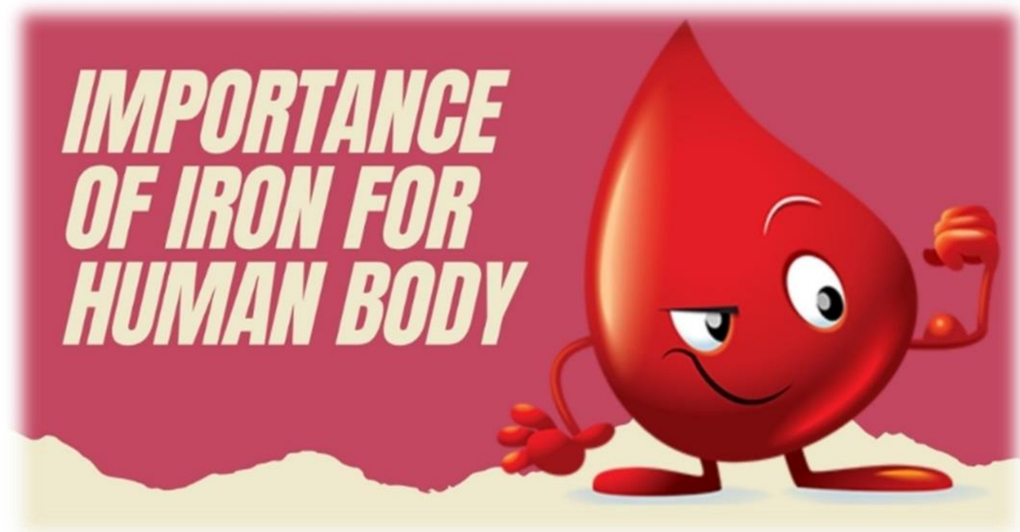
*ڕۆڵ و گرنگی ماددەی ئاسن چییە بۆ جەستەی مرۆڤ؟؟

*نیشانەکانی کەمی ماددەی ئاسن لە جەستەدا چییە؟؟

*کاریگەری کەمی ماددەی ئاسن چییە لەسەر مێشک و یادگە؟؟

*سەرچاوەی دروستبونی ماددەی ئاسن و ئەو خۆراکانەی کە بڕێکی باش ماددەی ئاسنیان تیایە کامانەن؟؟

ڕۆڵ و گرنگی ماددەی ئاسن چییە بۆ جەستەی مرۆڤ ؟



گرنگی مادەی ئاسن بۆ جەستە : ئاسن مادەیەکی زۆر گرنگە بۆ جەستەی مرۆڤ، پێکهاتووەیەکی سەرەکی مادەی هیمۆگلۆبینە لەناو خرۆکە سوورەکانی خوێن و پێکهێنانی مادەی مایۆگلۆبین لە ماسولکەکاندا.

بونی لەجەستەدا پێویستە بۆ وەرگرتنی ئۆکسجینو گەیاندنی بەخانەکانی لەش وچالاکبونی خانەکان، هەروەها بەدەستهێنانی وزەو سوڕی گۆڕینی خۆراک بۆ وزە لەجەستەدا.

جەستەی مرۆڤ توانای دروستکردنی ئاسنی نیە، هەر بۆیە پێداویستی بەو مادەیە تەنها لەڕێی خۆراکەوە دابیندەکرێتو دابەزینی ئاستی پێویست ئاسن لەجەستەدا کە بەبڕی ٤-٥ گرام مەزەندەدەکرێت، کێشەی تەندروستی گەورەی لێدەکەوێتەوە. پێداویستی مرۆڤەکان بەئاسن بەپێی رەگەز، تەمەنو قۆناغەکانی ژیان دەگۆڕێت. پێویستی رۆژانەی خانمێکی پێگەیشتوو بەئاسن ١٥ میللیگرامە، نێرینەیەک ١٠ ملگم، خانمی دوگیان ٢٥ ملگم. بەگشتی خانمان بەهۆی لەدەستدانی بڕێک خوێن لەسوڕی مانگانەدا لەپیاوان زیاتر دوچاری کەمخوێنیو بەو هۆیەوە کەمبونەوەی ئاسن لەجەستەدا دەبنەوە.

بەو پێیەی هیمۆگلۆبینی خوێن رێژەی لەسەدا ٦٠ی تێکڕای ئاسنی جەستەی لەخۆگرتوە، هەرکەمبونەوەیەک یان لەدەستدانی خوێن کەمبونەوەی ئاسنی لێدەکەوێتەوە.

نیشانەکانی کەمی ئاسن



- **ماندوێتی** یەکێکە لە نیشانە باوەکانی کەمی ئاسن. ئەمەش بەهۆی ئەوەی کە ئۆکسجینی کەمتر دەگاتە شانەکانت و لە وزە بێبەشیان دەکات.
- **زەرد هەڵگەڕان** لە ناوچەکانی وەک لێو، پێڵوی چاو یان نینۆکەکان لەوانەیە نیشانەی کەمی ئاسن بن ئەم کاڵبوونەوەیە بەهۆی کەمی هیمۆگلۆبینە کە ڕەنگی سوور بە خوێن دەدات.
- **تەنگە نەفەسی** نیشانەی کەمی ئاسنە، لەبەرئەوەی ئاستی کەمی هیمۆگلۆبین ڕێگری لە جەستەت دەکات لە گواستنەوەی ئۆکسجین بۆ ماسولکەکان و شانەکانت.



- **خێرابوونی لێدانی دڵ**: دڵت پێویستە زۆر کار بکات بۆ گواستنەوەی ئۆکسجینی پێویست.
- **وشکبوونی پێست و قژ**: پێست و قژ لەوانەیە ئۆکسجینی کەمتر وەربگرن ئەگەر کەمی ئاسنت هەبێت، کە دەبێتە هۆی وشکبوون یان زیان گەیاندن
- **گۆڕانی شێوەی نینۆکەکان**: ناوڕاستی نینۆکەکانت نزم دەبێتەوەو لێوارەکانی بەرز دەبنەوە بۆ ئەوەی شێوەیەکی وەک کەوچکی بدەنێ.
- **ئارەزوی خواردنی نامۆ** یان شتی ناخۆراکی کە پێی دەوترێت پیکا. لەوانەیە ئارەزووی سەهۆڵ، قوڕ، پیسی، قەڵەم یان کاغەز بکەیت.
- **ساردی دەست و قاچ** بەهۆی کەمی گەیاندنی ئۆکسجین بۆ دەست و قاچ.

کاریگەری کەمی مێشک ئاسن لەسەر



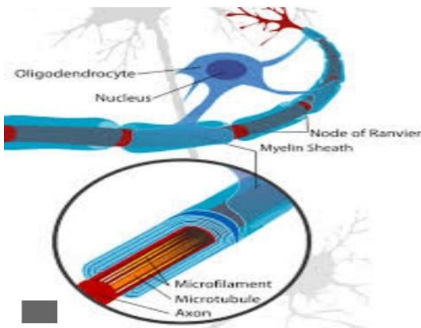
چۆن کەمی ئاسن کاریگەری لەسەر مێشک و یادەوەری دەبێت ؟؟

کەمی ئاسن کاریگەرییەکی بەرچاوی لەسەر مێشک و یادەوەری دەبێت.
ئاسن کانزایەکی بنەڕەتییە کە ڕۆڵێکی گرنگی هەیە لە پرۆسەی فیزیۆلۆژی جۆراوجۆردا، لەوانە گواستنەوەی ئۆکسجین، بەرهەمهێنانی وزە و دروستکردنی گواستەرە دەمارییەکان. کاتێک لەش ئاسنی پێویست کەم دەبێتەوە، دەبێتە هۆی تووشبوون بە حاڵەتێک کە پێی دەوترێت کەمخوێنی کەمی ئاسن، کە دەتوانێت کاریگەری لەسەر کارکردنی مەعریفی و بیرەوەری هەبێت بە چەند شێوەیەک:



کەمبوونەوەی دابینکردنی ئۆکسجین: ئاسن پێکهاتەیەکی گرنگی هیمۆگلۆبینە، ئەو مێشک. کەمبوونەوەی ئاستی ئاسن دەتوانێت ببێتە هۆی کەمبوونەوەی دابینکردنی ئۆکسجین بۆ مێشک، ئەمەش دەبێتە هۆی کەمبوونەوەی توانای مەعریفی و خراپی تەرکیز و تێکچوونی بیرەوەری.

گۆڕانی ئەرکی گواستەرە دەمارییەکان: ئاسن پێویستە بۆ دروستکردنی گواستەرە دەمارییەکانی وەک دۆپامین و سیرۆتونین و نۆرۆئەپینفرین. ئەم گواستەرە دەماریانە بەشدارن لە پرۆسەی مەعریفی جۆراوجۆردا، لەوانە دروستبوون و ڕێکخستنی بیرەوەری. کەمی ئاستی ئاسن دەتوانێت هاوسەنگی ئەم گواستەرە دەماریانە تێکبدات و کاریگەری لەسەر بیرەوەری و کارکردنی مەعریفی هەبێت.



تێکچوونی بەرهەمهێنانی مایلین: مایلین مادەیەکی چەورییە کە غەلافێکی پارێزەر لە دەوری ڕیشاڵی دەمارەکان دروست دەکات، گواستنەوەی کارامەی سیگناڵەکانی دەمار ئاسان دەکات. کەمی ئاسن دەتوانێت ڕێگری لە بەرهەمهێنانی مایلین بکات، کە دەبێتە هۆی گواستنەوەی سیگناڵی دەمار لە ژێر گونجاو و کاریگەری نەرێنی لەسەر پرۆسەکانی مەعریفی، لەوانەش بیرەوەری.

گۆڕانی پێکهاتە و کارکردنی مێشک: توێژینەوەکان دەریانخستووە کە کەمی ئاسن دەتوانێت ببێتە هۆی گۆڕانکاری پێکهاتەیی لە مێشکدا، بەتایبەتی لەو ناوچانەی کە بەشدارن لە بیرەوەری و کۆنترۆڵکردنی مەعریفیدا. دەتوانێت ببێتە هۆی کەمبوونەوەی قەبارەی ماددە خۆڵەمێشیەکان، گۆڕینی پەیوەندی دەمارەکان و تێکچوونی کارکردنی مێشک.

تێکچوونی دروستبوونی دەمار: دروستبوونی دەمار بریتییە لە پرۆسەی دروستکردنی دەمارە نوێیەکان لە مێشکدا، بەتایبەتی لەو ناوچانەی کە پەیوەندییان بە فێربوون و بیرەوەرییەوە هەیە. دەرکەوتووە کە کەمی ئاسن دەبێتە هۆی تێکدانی دروستبوونی دەمارەکان، ئەمەش دەتوانێت ڕێگری لە توانای مێشک بکات بۆ دروستکردنی یادەوەری نوێ و کاریگەری لەسەر ئەدای مەعریفی گشتی هەبێت.

گرنگە ئاماژە بەوە بکەین کە کاریگەرییەکانی کەمی ئاسن لەسەر مێشک و یادەوەری دەتوانێت جیاواز بێت بەپێی توندی و ماوەی کەمی ئاسنەکە، هەروەها هۆکارە تاکەکەسییەکان. ئەگەر گومانت لە کەمی ئاسن هەیە یان تووشی کێشەی مەعریفی بوویت، باشتر وایە ڕاوێژ بە پسپۆڕێکی چاودێری تەندروستی بکەیت بۆ دەستنیشانکردنی دروست و چارەسەری گونجاو.

سەرچاوەکانی دروست بوونی ماددەی ئاسن

ئاسن کانزایەکە لەلەشدا سەرچاوەی سەرەکی ماددەی هیمۆگلۆبینە لە خڕۆکە سوورەکانی خوێن کە ئەبێتە هۆی گواستنەوەی ئۆکسجین بەناو لەشدا،هەروەها دەوری سەرەکی هەیە لە بەهێزکردنی بەرگری لەش دژی نەخۆشییەکان.

لەش خۆی بڕێک لە ئاسنی خەزنکراوی هەڵگرتووە بەڵام ئەگەر بێتو ئێمە ئەو خواردنانە نەخۆین کە دەوڵەمەندن بەم ماددەیە ئەوا وردە وردە ئەو بڕە بەکاردێت لەلەشدا و توشی کەمی ماددەی ئاسن دەبین وپاشان ئەمەش دەبێتە هۆی کەم خوێنی.

ئاسن لە خواردندا بە دووجۆر هەیە:

• جۆری یەکەم(haem iron)

ئەم جۆرەیان لە گۆشتی ئاژەڵ دەستمان دەکەوێت،و زۆر بەباشی لەلەیان لەشەوە هەرس دەکرێت

لەم خواردنانە هەیە:

گۆشتی سووری ئاژەڵ وەک مانگا مەڕ و بزن و گامێش-

گۆشتی سپی وەک مریشک-

جگەر و گورچیلەی ئاژەڵ-

خواردنە دەریایەکان وەک ماسی-

• جۆری دووەم (non haem iron)

ئەم جۆرەیان بە کەمی لەلەشدا هەرس دەکرێت،و لەم خواردنانە هەیە:

- لە سەوزە وەکو سپێناغ و بروکلی
- -بەرهەمە دانەوێڵەییەکان وەکو نانی گەنم و جۆ،فاسۆلیا، نۆک, نیسک
- -**هێلکە**
- گوێز و بندق

- میوەی وشککراوە میوەکان وەکو کشمیش ،قەیسی ،خورما ،هەڵوژە .

جگەلەم سەرچاوە سەرەکییانەی کانزای ئاسن، ئێمە زۆر گرنگە ئەو خواردنانەش بخۆین کە **ڤیتامین سی یان تێدایە** چونکە ئەم ڤیتامینە هەرسکردنی ئەو بەرهەمانەی ماددەی ئاسنیان تێدایە ئاسان دەکات.

کەلەم بەرهەمانە دەستمان دەکەوێت:

- ✓ **میوەکان،، پرتەقاڵ،لالەنگی،شلک،کیوی.**
- ✓ **سەوزەکان،،** وەکو تەماتە،بیبەر،کەلەرم و بڕۆکلی.



سەرچاوەکان:

https://helinmedia.org/all-detail.aspx?jimare=1513

https://www.kurdiu.org/ku/b/519954

https://www.mkuh.nhs.uk/patient-information-leaflet/good-sources-of-iron

https://www.healthline.com/nutrition/iron-deficiency-signs-symptoms